

COMPLEXO DEPORTIVO A FETTEIRA

- ✱ HORARIOS COMPLEXO
- ✱ TARIFAS
- ✱ CUADRANTES:
 - ACTIVIDADES LIBRES
 - ACTIVIDADES "ESTUDIO"
- ✱ HORAS DE BAÑO LIBRE
- ✱ APERTURA DE GRADAS PISCINA

HORARIOS COMPLEXO DEPORTIVO A FIEITEIRA



HORARIO INVERNO:



LUNS A VENRES DE 7.00 A 23.00

SÁBADO DE 9.00 A 14.00 17:00 21:00

DOMINGO E FESTIVOS DE 10.00 A 14.00

***OS DÍAS DE PECHE SERÁN POSTOS COA DEBIDA ANTELACIÓN
NA PROPIA INSTALACIÓN.**

HORARIO VERÁN:



LUNS A VENRES DE 7.00 A 14.00 18.30 A 23.00

SÁBADO DE 9.00 A 14.00

DOMINGOS E FESTIVOS PECHADO

***DEBERASE ABANDONAR AS ESTANCIAS 15 MINUTOS ANTES DO PECHE.**

TARIFAS 26/27

ABONOS

- BONO INDIVIDUAL ADULTO DE 24 A 64 ANOS.....19.60/MES
- BONO INDIVIDUAL XOVEN DE 16 A 23 ANOS.....14.00/MES
- BONO INDIVIDUAL DE MAÑA ACCESO ATA AS 14:00H...14.50/MES
- BONO INDIVIDUAL 3ª IDADE A PARTIR DE 65 ANOS....10.50/MES.
- BONO FAMILIAR TITULAR+CONXUGUE+FILLOS ATA 23 ANOS- TODOS....34.50/MES
- BONO FAMILIAR MONOPARENTAL PAI OU NAI+FILLOS ATA 15 ANOS-TODOS...21.60/MES
- BONO FAMILIAR EN SITUACIÓN DE DESEMPREGO (TITULAR+CONXUGUE+FILLOS ATA OS 25 ANOS TODOS....19.60/MES

NOTA: HABERÁ QUE FACER O PAGO DUNHA MENSUALIDADE EN CONCEPTO DE MATRÍCULA, PARA TODAS AS MODALIDADES DE ABONO.

A CONDICION DE ABOADO DÁ DEREITO AO USO LIBRE DO XIMNASIO, PISCINA, ZONA SPA E PISTAS DE ATLETISMO. TAMÉN DÁ DEREITO A PARTICIPAR EN TODAS AS ACTIVIDADES LIBRES PROPOSTAS POLA INSTALACIÓN.

ENTRADAS

- ENTRADA ADULTO (DE 24 A 64 AÑOS).....4.00 EU
- ENTRADA XOVEN (DE 16 A 23 ANOS).....2.50 EU
- ENTRADA 3ª IDADE (A PARTIR DE 65 ANOS)..1.90 EU
- ENTRADA INFANTIL (ATA 15 ANOS).....0.90 EU

*NOTAS:

UNHA ENTRADA DÁ DEREITO A UTILIZACION DOS SERVICIOS OFERTADOS PARA OS ABONADOS AO LONGO DUN DÍA. A ENTRADA DE UN NEN@ SO DÁ DEREITO A UTILIZAR A PISCINA.

DEBIDO A OCUPACIÓN DAS PISCINAS POR CURSILLOS **NON SE PODERÁ UTILIZAR** NOS SEGUINTES HORARIOS:

PISCINA PEQUENA:

MAÑANS DE LUNS, MARTES, MÉRCORES E XOVES DE 10.00 A 11.45.

TARDES DE LUNS A XOVES DE 17.00 A 20.45.

PISCINA GRANDE:

TARDES DE LUNS A XOVES DE 17:45 A 20.00

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

CURSOS DE NATACIÓN

- XOVENES (ATA 23 ANOS):
ABONADOS 13.00 EU.....NON ABONADOS 20.30 EU
- ADULTOS (DE 24 A 64 ANOS):
ABONADOS 13.00 EU.....NON ABONADOS 28.40 EU
- 3ª IDADE (A PARTIR DE 65 ANOS):
ABONADOS 6.50 EU.....NON ABONADOS 13.80 EU

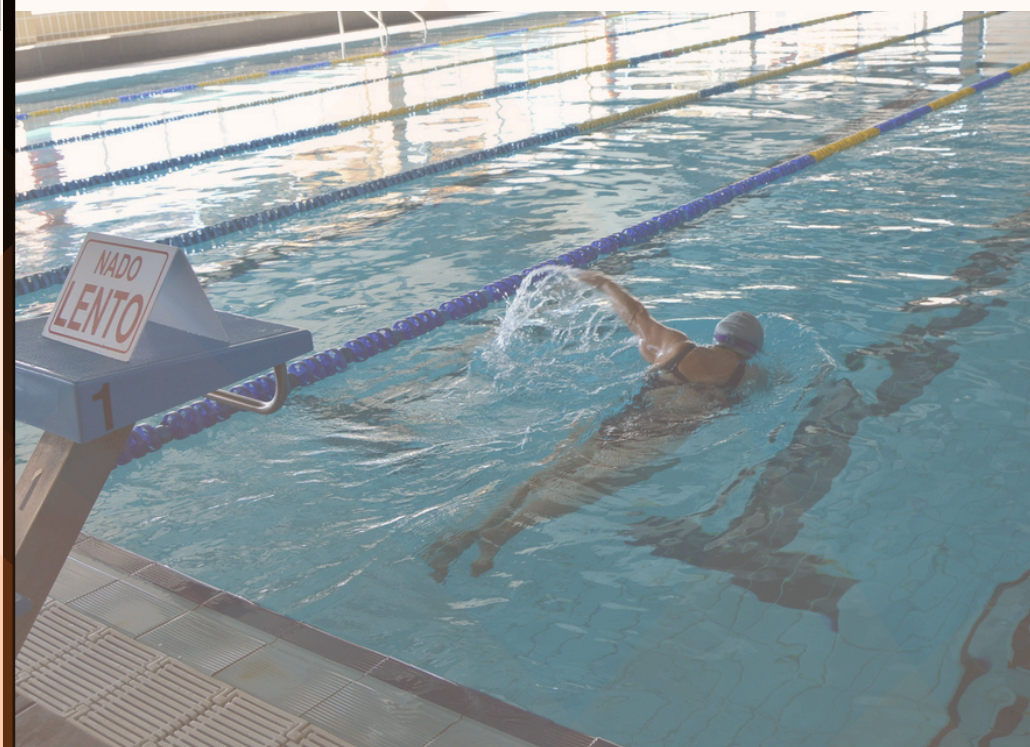
ACTIVIDADES ESTUDIO (PILATES, YOGA)

- XOVENES:
ABONADOS 12.20 EU.....NON ABONADOS 20.30 EU
- ADULTOS:
ABONADOS 11.60 EU.....NON ABONADOS 28.40 EU
- 3ª IDADE:
ABONADOS 6.50 EU.....NON ABONADOS 13.80 EU

- BONO FAMILIAR.....8.50 EU
- BONO MONOPARENTAL....9.50 EU
- BONO FAM. DESEMPREGO....10.90 EU

MASAXE 1/2 HORA :

ABONADOS 7.20 EU.....NON ABONADOS 11.00 EU



COMPLEXO DEPORTIVO MUNICIPAL A FIEITEIRA



COMPLEXODEPORTIVOAFIEITEIRA@RIBEIRA.GAL



WWW.RIBEIRA.GAL



981 87 36 46

HORARIO INVERNO:

LUNS A VENRES DE 7.00 A 23.00

SÁBADO DE 9.00 A 14.00 17:00 21:00

DOMINGO E FESTIVOS DE 10.00 A 14.00

*OS DÍAS DE PECHE SERÁN POSTOS COA DEBIDA ANTELACIÓN NA PROPIA INSTALACIÓN.

HORARIO VERÁN:

LUNS A VENRES DE 7.00 A 14.00 18.30 A 23.00

SÁBADO DE 9.00 A 14.00

DOMINGOS E FESTIVOS PECHADO

ACTIVIDADES LIBRES DO COMPLEXO

26/27

DO 1 DE SETEMBRO AO 30 DE XUÑO.



Concello
de Ribeira

+INFO 981873646

MAÑÁS

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

45´

BIKE 9.15

45´

BIKE 9.30

45´

BIKE 9.15

45´

BIKE 9.30

45´

BIKE 9.15

45´

AQUAGYM 10.00

45´

AQUAGYM 10.00

45´

AQUAGYM 10.00

45´

AQUAGYM 10.00

45´

CIRCUIT 10.15

30´

ABD&STR 10.30

45´

CIRCUIT 10.15

30´

ABD&STR 10.30

45´

CIRCUIT 10.15

45´

AQUAGYM 11.00

45´

AQUAGYM 11.00

45´

AQUAGYM 11.00

45´

AQUAGYM 11.00

TARDES

45´

CIRCUIT 17.00

45´

CIRCUIT 17.00

45´

BIKE 18.00

45´

BIKE 18.00

45´

BIKE 18.00

45´

BIKE 18.00

45´

BIKE 18.00

45´

GAP 19.00

45´

TONO 19.15

45´

GAP 19.00

45´

TONO 19.15

45´

ABD&STR 19.00

45´

AQUAGYM 20.00

45´ BIKE 20.15

45´

AQUAGYM 20.00

45´

AQUAGYM 20.00

45´ BIKE 20.15

45´

AQUAGYM 20.00

30´

ABD&STR 21.00

45´

BIKE 21.00

45´ ZUMBA 21.15

30´

ABD&STR 21.00

45´

BIKE 21.00

45´ ZUMBA 21.15

PARA PODER ASISTIR É NECESARIO INSCRIBIRSE PREVIAMENTE NA RECEPCIÓN DO COMPLEXO OU NA PAXINA WEB CDMAFIEITEIRA.DEPORSITE.NET

A INSTALACIÓN RESÉRVASE O DEREITO A MODIFICAR, ANULAR OU CAMBIAR ESTE CUADRANTE, SEMPRE E CANDO AS CIRCUNSTANCIAS NOS OBRIGUEN, E COA ANTELACIÓN QUE O TEMPO NOS PERMITA.

BIKE

Actividade que se desenrola nunha bicicleta estática con diferentes resistencias, onde simulamos un percorrido no exterior, con chairros, subidas etc.. acompañados de música e baixo as indicacións do monitor. Benefíciate do mellor traballo cardiovascular encima dunha bici da maneira máis divertida.

CIRCUIT

Actividade onde se combina traballo cardiovascular e de tonificación a través dun circuío por estacións, controlado e supervisado por un dos nosos monitores. Aproveítate do adestramento por estacións acompañado de música motivante.

TONO

Actividade onde traballamos todos os grupos musculares cun obxectivo de tonificación xeral.

GAP

Actividade na que se traballa de maneira específica Gluteos Abdominais e Pernas a través de exercicios de tonificación combinado con traballo aeróbico.

ABD&STR

Actividade enfocada ao traballo do abdomen sempre da maneira máis segura e efectiva. Completarémolo cunha relaxante e beneficiosa parte de estiramientos de todos os grupos musculares.

ZUMBA

Actividade coreográfica acompañados de ritmos latinos. Ven a disfrutar facendo exercicio da maneira máis divertida e amena.

AQUAGYM

Actividade no medio acuático, na que realizamos diferentes exercicios de tonificación e aeróbicos ao ritmo da música.

ACTIVIDADES LIBRES



ACTIVIDADES "ESTUDIO" DO COMPLEXO

26/27

DO 1 DE SETEMBRO AO 30 DE XUÑO



+INFO 981873646

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
MAÑÁS	60' IOGA 10.00	60' IOGA 09.45	60' IOGA 10.00	60' IOGA 09.45	
	45' PILATES 11.15	60' PILATES 11.00	45' PILATES 11.15	60' PILATES 11.00	45' PILATES 11.15
TARDES	45' PILATES 17.15		45' PILATES 17.15		45' PILATES 17.15
	45' PILATES 18.00		45' PILATES 18.00		45' PILATES 18.00
	60' IOGA 20.00	60' PILATES 20.00	60' IOGA 20.00	60' PILATES 20.00	
	60' IOGA 21.00	60' PILATES 21.00	60' IOGA 21.00	60' PILATES 21.00	

AS ACTIVIDADES ESTUDIO REQUIREN A INSCRIPCIÓN PREVIA NA RECEPCIÓN DO COMPLEXO. PRAZAS LIMITADAS.

OS GRUPOS SON DE TRES DÍAS DE 45' DE DURACIÓN OU DE DOUS DÍAS DE 60'.(EXCEPTO IOGA QUE SON SEMPRE DOUS DÍAS E 60')

A INSTALACIÓN RESÉRVASE O DEREITO A MODIFICAR, ANULAR OU CAMBIAR ESTE CUADRANTE SEMPRE E CANDO AS CIRCUNSTANCIAS NOS OBRIGUEN, E COA ANTELACIÓN QUE O TEMPO NOS PERMITA.

PILATES

Actividade que ten como obxectivo principal o control postural, a través da realización de exercicios seguros e sinxelos de baixa intensidade.

Benefíciate da mellora do sistema muscular, a flexibilidade, o equilibrio, traballo abdominal seguro a través do método pilates.

IOGA

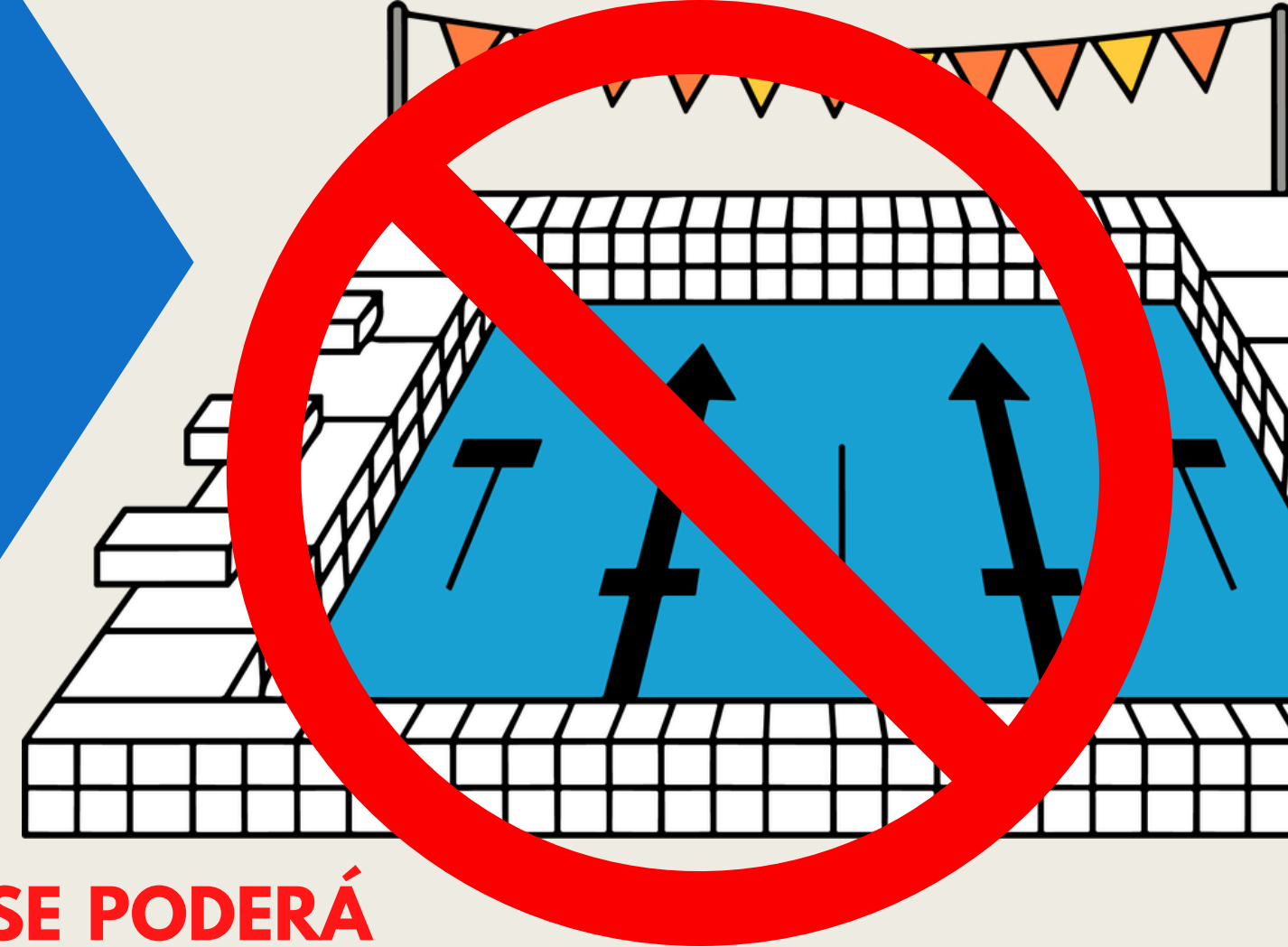
Actividade enfocada a disciplina do loga onde se busca a elongación e a postura do corpo combinado cun traballo de respiración e relaxación.

Benefíciate da conexión corpo e mente que fai do loga unha das actividades máis demandadas.

ACTIVIDADES “ESTUDIO”



RESTRICIÓN BAÑO LIBRE



DEBIDO A OCUPACIÓN DAS PISCINAS POR CURSILLOS **NON SE PODERÁ UTILIZAR** NOS SEGUINTES HORARIOS:

PISCINA PEQUENA:

MAÑANS DE LUNS, MARTES, MÉRCORES E XOVES DE 10.00 A 11.45.

TARDES DE LUNS A XOVES DE 17.00 A 20.45.

PISCINA GRANDE:

TARDES DE LUNS A XOVES DE 17:45 A 20.00

**A GRADA DA PISCINA PERMANECERÁ
ABERTA OS 5 ÚLTIMOS DÍAS HÁBILES DE
CADA MES PARA VER OS CURSOS DE
NATAÇÃO.**

**Lembramos que para manter a privacidade
de todos os nenos/os, non está permitido
grabar nin sacar fotos.**

